

令和 4年度 11月献立予定表

*1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。

*献立は都合により変更する場合があります。

なごみ保育園

| 日 | 曜日 | 献立名(材料) | 午後のおやつ | 栄養価 |
|----|----|---|---|--|
| 1 | 火 | ○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・桜えび・かぶの葉) ○大豆サラダ(大豆・人参・きゅうり・マヨドレ) ○味噌汁(かぶ・かんぴょう) ○オレンジ ○さばのごま煮(さば・ごま) ○ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・高野豆腐・エリンギ) | 牛乳 | 1杯 - 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当 1.9 g |
| | | | あげばん (コッパン・ココア) | |
| 2 | 水 | ○ごはん ○白菜のゆず和え(白菜・水菜・人参・ゆず) ○味噌汁(小松菜・さつまいも) ○みかん ○鶏のりんごソース焼き(鶏肉・玉葱・りんご) ○ひじきの煮物(ひじき・油揚げ・人参・グリーンピース) | 牛乳 | 1杯 - 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.5 g |
| | | | ごまクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・ごま・牛乳) | |
| 4 | 金 | ○ナポリタン(スパゲッティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ・パジル) ○コンソメスープ(キャベツ・玉葱) ○鶏と野菜の旨煮(鶏肉・じゃがいも・しめじ・パプリカ) ○バナナ | お茶 | 1杯 - 690 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当 3.0 g |
| | | | 栄養納豆ごはん (米・納豆・小松菜・人参・じゃこ・チーズ・青のり・ごま) | |
| 5 | 土 | ○中華丼(米・豚肉・白菜・玉葱・人参・チンゲン菜・パプリカ・きくらげ) ○わかめスープ(わかめ・コーン) ○大根とツナサラダ(大根・ツナ・きゅうり・パプリカ) ○バナナ | 牛乳 | 1杯 - 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当 0.7 g |
| | | | 黒糖マフィン (小麦粉・黒糖・バナナ・豆乳) | |
| 7 | 月 | ○ごはん ○ひじきの中華和え(ひじき・小松菜・パプリカ) ○味噌汁(チンゲン菜・椎茸) ○りんご ○豚の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○かぶのそぼろ煮(かぶ・鶏挽肉) | 牛乳 | 1杯 - 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当 0.7 g |
| | | | いもち (じゃがいも・コーン) | |
| 8 | 火 | ○ごはん ○バナナ ○味噌汁(油揚げ・万能ねぎ) ○豚レバーのカレー揚げ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・カレー粉) ○さつまいもとれんこんのホットサラダ(さつまいも・れんこん・人参・ブロッコリー・オリーブ油) | 牛乳 | 1杯 - 639 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当 1.2 g |
| | | | 抹茶スコーン (小麦粉・抹茶・スキムミルク・甘納豆・牛乳) | |
| 9 | 水 | ○ゆかりごはん(米・ゆかり) ○小松菜ごま和え(小松菜・人参・ごま) ○若竹汁(筍・わかめ・人参) ○みかん ○プリの金山寺味噌焼き風(フリ・大豆) ○五目金平(ごぼう・れんこん・椎茸・こんにゃく・いんげん) | お茶 | 1杯 - 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当 1.5 g |
| | | | 豆腐焼き (厚揚げ・チーズ・万能ねぎ) | |
| 10 | 木 | ○ごはん ○フレンチサラダ(キャベツ・人参・コーン) ○野菜スープ(玉葱・パプリカ) ○オレンジ ○鶏のクリームソースかけ(鶏肉・玉葱・マッシュルーム・豆乳・パセリ) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・しめじ・ベーコン) | お茶 | 1杯 - 632 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.0 g 食塩相当 0.9 g |
| | | | フォースープ (フォー・鶏肉・人参・水菜・椎茸) | |
| 11 | 金 | ○根菜カレー(米・鶏肉・玉葱・人参・里芋・れんこん・ごぼう・カレールウ・豆乳) ○豆腐スープ(豆腐・ほうれん草) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) ○バナナ | 牛乳 | 1杯 - 666 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当 2.1 g |
| | | | マラーカオ (小麦粉・卵・レーズン・牛乳) | |
| 12 | 土 | ○肉うどん(うどん・豚肉・人参・長葱・白菜) ○じゃがいもときのこのソテー(じゃがいも・しめじ・玉葱) ○チーズ ○バナナ | お茶 | 1杯 - 570 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.7 g |
| | | | ツナコーンおにぎり (米・ツナ・コーン・パセリ) | |
| 14 | 月 | ○ごはん ○コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・マヨドレ) ○コンソメスープ(クリームコーン缶・玉葱・スキムミルク・セロリ・パセリ) ○ローストチキン(鶏肉) ○りんご ○さつまいものオレンジ煮(さつまいも・オレンジジュース) | 牛乳 | 1杯 - 615 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当 0.7 g |
| | | | ヨーグルトマフィン (小麦粉・ヨーグルト・スキムミルク・牛乳・ジャム) | |
| 15 | 火 | ○フルコギ丼(米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・春雨・もやし・ごま) ○野菜スープ(長葱・チンゲン菜) ○オレンジ ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・玉葱・人参) ○チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔) | 牛乳 | 1杯 - 608 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当 1.0 g |
| | | | チーズクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳) | |
| 16 | 水 | ○さつまいもごはん(米・さつまいも) ○切干大根の塩昆布和え(切干大根・きゅうり・塩昆布) ○味噌汁(白菜・えのき) ○みかん ○白身の幽庵焼き(ほっけ・ゆず) ○卵の花炒り煮(おから・人参・ごぼう・油揚げ・いんげん) | 牛乳 | 1杯 - 485 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.6 g |
| | | | 肉まん (小麦粉・豚挽肉・長葱・人参・椎茸・筍) | |
| 17 | 木 | ○ごはん ○小松菜のなめ苺和え(小松菜・もやし・人参・なめ苺) ○かしわ汁(鶏肉・ごぼう・万能ねぎ) ○りんご ○とり天(鶏肉・小麦粉) ○大豆の煮物(大豆・こんにゃく・人参・昆布) | 牛乳 | 1杯 - 586 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.3 g |
| | | | 石垣もち (さつまいも・米粉) | |
| 18 | 金 | ○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・しめじ) ○レバーの甘辛煮(鶏レバー・里芋・こんにゃく・人参・いんげん) ○バナナ | お茶 | 1杯 - 479 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 5.3 g 食塩相当 1.6 g |
| | | | ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・グリーンピース) | |



| | | | | | |
|-----|---|--|----------------------------------|--|---|
| 19 | 土 | ○チキンピラフ(米・鶏肉・玉葱・人参・コーン) | ○バナナ | 牛乳 | I補給 - 616 kcal |
| | | ○オニオンスープ(玉葱・えのき・パセリ) | | ジャム蒸しパン (小麦粉・ジャム・豆乳) | たんばく質 24.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.2 g |
| 21 | 月 | ○ごはん | ○ほうれん草納豆和え(ほうれん草・もやし・人参・納豆) | お茶 | I補給 - 465 kcal |
| | | ○味噌汁(白菜・えのき) | ○みかん | すいとん (小麦粉・じゃがいも・鶏肉・大根・人参・長葱) | たんばく質 19.9 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.5 g |
| 22 | 火 | ○食パン | ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) | 牛乳 | I補給 - 521 kcal |
| | | ○野菜スープ(キャベツ・玉葱) | ○りんご | 五平餅 (米・黒米・ごま) | たんばく質 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.2 g |
| 24 | 木 | ○ごはん | ○みかん | 牛乳 | I補給 - 606 kcal |
| | | ○春雨スープ(春雨・水菜・コーン) | | ほうれん草マフィン (小麦粉・ほうれん草・チーズ・スキムミルク・牛乳) | たんばく質 20.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当 0.6 g |
| 25 | 金 | ☆炊き込みごはん(米・鶏肉・油揚げ・人参・絹さや) | ○りんご | 牛乳 | I補給 - 651 kcal |
| | | ☆味噌汁(小松菜・椎茸) | | かぼちゃカラメルプリン (かぼちゃ・豆乳・寒天・生クリーム・カラメル) | たんばく質 19.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.8 g |
| 誕生会 | | ☆ハリハリ漬け(切干大根・人参・きゅうり・昆布) | | | |
| 26 | 土 | ○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・白菜・人参・もやし・きくらげ・豆乳) | | 牛乳 | I補給 - 540 kcal |
| | | ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・里芋・人参・グリーンピース) | ○バナナ | レーズンスコーン (小麦粉・レーズン・豆乳) | たんばく質 24.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当 1.2 g |
| 28 | 月 | ○ごはん | ○ほうれん草のおかか和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・おかか) | 牛乳 | I補給 - 469 kcal |
| | | ○味噌汁(しめじ・麩) | ○みかん | もちもちおもいもパン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・さつまいも・ごま) | たんばく質 22.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当 1.5 g |
| 29 | 火 | ○ポークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・しめじ・カレールウ・スキムミルク) | | 牛乳 | I補給 - 667 kcal |
| | | ○野菜スープ(キャベツ・かぼちゃ) | | アップルドーナツ (小麦粉・卵・りんご・スキムミルク・牛乳・粉糖) | たんばく質 24.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.6 g |
| 30 | 水 | ○ささみとひじきのナムル(ささみ・ひじき・小松菜・パプリカ・ごま) | ○バナナ | | |
| | | ○ごはん | ○ごぼうサラダ(ごぼう・れんこん・きゅうり・マヨドレ) | 牛乳 | I補給 - 597 kcal |
| | | ○豚汁(豚肉・里芋・人参・大根・万能ねぎ) | ○オレンジ | かぼちゃ蒸しパン (小麦粉・かぼちゃ・レーズン・スキムミルク・牛乳) | たんばく質 27.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.6 g |

※栄養価は幼児の記載です。乳児は約80%の栄養価になります。

<レバー>

レバーは豚や鶏、牛などの肝臓の部分です。独特の風味が特徴ですが、鉄分以外にも様々な栄養素が含まれているとても栄養価の高い食材です。保育園でも鉄分の補強に豚レバーと鶏レバーを取り入れています。

豚レバー：弾力がありしっかりとした食感が特徴です。3種類の中で最もたんばく質と鉄分が豊富です。

揚げ物やレバニラ炒めがお勧めです。

鶏レバー：豚や牛に比べてクセが無く食べやすいことが特徴で、キメが細かくしっとりとしています。

ビタミンB1や葉酸が豊富です。

保育園では甘辛煮やハンバーグ、松風焼きにしています。

牛レバー：やわらかい肉質と濃厚な味わいが特徴です。貧血予防に効果的なビタミン12や抗酸化作用の強い

ビタミンEが豊富です。

焼き肉、赤ワイン煮込みに向いています。

レバーを美味しく食べる方法を紹介します！

<レバーの下処理>

(レバー100gに対して塩1g)

①レバーを1口大に切り、流水で血の塊を流す。ボウルに入れて塩をふりかける。

②優しくもみこみ、冷蔵庫で20分おく。

③流水でレバーを数回すすぎ、ざるで水を切ったあと小さじ2の顆粒のかつおだしと少量の醤油をもみこむ。

調理のコツ：血抜き後は、下味をもみこむとより臭みが抑えられます。

豚レバーの野菜あんかけ

保育園で定番のレバーレシピです！

<材料>子ども2人分

| | | | | |
|----------|------|---|---------|------|
| ・豚レバー | 100g | A | ・人参 | 30g |
| ・酒 | 大さじ1 | | ・玉葱 | 30g |
| ・醤油 | 少々 | | ・ピーマン | 10g |
| ・おろし生姜 | 1g | | ・みりん | 小さじ1 |
| ・顆粒かつおだし | 小さじ2 | | ・醤油 | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | | | ・水溶き片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 | | | |

<作り方>

①下処理したレバーにAの調味料を入れて30分つけこむ。

②人参はいちょう切り、玉葱は薄切り、ピーマンは短冊切りに切り、鍋に野菜と水を少量入れて煮る。

③煮えたらみりんや醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<豚レバーを揚げる>

④ポリ袋に片栗粉を入れ、①を加えてまんべんなく粉がつくように振る。

⑤鍋に揚げ油を注ぎ、170℃～180℃に熱し、④を揚げる。仕上げに揚がったレバーにあんをかけ

